Arrêtez.

LA FORCE EST EN VOUS

8 Conseils pour faciliter le renoncement au tabac

Vous pensez à vous arrêter net-sec?
Il y a d'autres façons d'arrêter de fumer!

Vous ne fumez pas vous-même?
Aidez un ami à arrêter de fumer.

À bas les mythes!

- les cigarettes légères
- les médicaments
- la prise de poids
- et bien davantage!

Ontario

Payé par le gouvernement de l'Ontario

Une des GRANDES raisons pour laquelle il est difficile de perdre l'habitude de fumer

Beaucoup de raisons peuvent inciter une personne à commencer à fumer. C'est cependant l'accoutumance à la nicotine qui explique que ce soit si difficile ensuite d'arrêter. Dès la première bouffée de cigarette, la personne qui fume ressent un rush dû à l'effet de la nicotine. Peu de temps après avoir fini sa cigarette, elle se sent déprimée et fatiguée, ce qui l'incite à rechercher de nouveau l'effet du rush. C'est un cercle vicieux.

La bonne nouvelle, c'est que de nombreuses personnes cessent tous les jours de fumer – et vous pouvez aussi le faire. Poursuivez votre lecture et vous apprendrez quelles sont les nombreuses méthodes qui permettent d'arrêter de fumer.

Depuis le 31 mai 2006, il est interdit de fumer dans tous les espaces publics clos et les lieux de travail en Ontario. Vous faut-il une meilleure raison d'arrêter de fumer?

ONTARIO SANS FUMÉE

5 mythes liés au tabac qui parlent en fumée

MYTHE : Les cigarettes légères sont moins nocives que les autres.

RÉALITÉ : Les cigarettes légères ont des filtres qui modifient la façon dont on fume. Vous devez peut-être tirer plus fort et plus souvent sur une cigarette « légère » pour obtenir votre dose de nicotine, mais vous avalez la même quantité de toxines mortelles que si vous fumiez une cigarette normale. Voilà pourquoi les cigarettes « légères » sont tout aussi dangereuses que les autres cigarettes.

MYTHE : Si je cesse de fumer, je vais prendre du poids.

RÉALITÉ : Une personne sur cinq qui cesse de fumer ne grossit pas et celles qui grossissent prennent en moyenne entre 5 et 7 livres. Il ne faut pas oublier que vous pouvez faire en sorte de ne pas prendre trop de poids. Boire de l'eau, manger des aliments sains, mâcher de la gomme sans sucre et faire de l'exercice sont de bonnes façons de lutter contre l'envie de fumer tout en évitant de prendre trop de poids.

MYTHE : Quand je fume, je ne fais de mal qu'à moi-même.

RÉALITÉ : La fumée secondaire est nocive pour vos amis, votre famille et tous ceux qui vous entourent. En fait, la fumée secondaire vient en troisième place parmi les causes de décès que l'on peut prévenir. Si vous fumez pendant votre grossesse, les risques de fausse couche ou de mort subite du nourrisson sont plus grands.

MYTHE : Je suis de bonne humeur lorsque je fume.

RÉALITÉ : Si certains fumeurs ressentent tout de suite une décharge de nicotine, ce rush est souvent suivi d'un sentiment de déprime et de fatigue à mesure que votre corps réclame davantage de nicotine. Autrement dit, vous vous sentez peut-être temporairement bien, mais vous vous sentez vite mal ensuite.

MYTHE : La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) présente des dangers si je souffre de maladie du cœur.

RÉALITÉ : La TRN s'est révélée sans danger pour les personnes souffrant de maladie du cœur. Assurez-vous cependant de consulter un médecin avant de commencer la TRN.

2 555 $

Si vous fumez un paquet de cigarettes par jour, c'est la somme que vous économiseriez par année en cessant de fumer. Si vous déposiez cet argent chaque année dans un RER, votre pécule s'élèverait à 104 743 $ dans 20 ans*. Cha-Ching!

*Somme obtenue si le paquet de 20 cigarettes coûte 7 $ et que 2 555 $ sont investis chaque année dans un RER qui rapporte un taux d'intérêt annuel de 7 %.

Conseils & PLAN POUR CESSER DE FUMER

CONSEIL N° 1

Dressez une liste Dressez une liste des raisons qui vous incitent à cesser de fumer et gardez-la à portée de la main pour que vous puissiez vous y reporter lorsque vous songez à allumer une cigarette. **Pensez à inclure à cette liste des choses qui se rattachent à :**

• votre famille et vos amis • votre santé • l'image que vous avez de vous-même • votre vie sociale • l'argent

CONSEIL N° 2

Comprenez pourquoi vous fumez
Utilisez un tableau simple pour prendre note pendant quelques jours de vos habitudes. C'est une façon simple et rapide de savoir ce qui vous incite à fumer.

Nbre de cigarettes	Moment de la journée	Intensité du besoin sur une échelle de 1 à 5	Qu'est-ce que je faisais?	Avec qui étais-je?	Pourquoi est-ce que je fumais?
1	7 h 15	5	Je me préparais pour le travail	Personne	Je fume toujours en prenant un café

CONSEIL N° 3

Trouvez une activité qui remplace celle de fumer Une fois que vous aurez compris **pourquoi** vous fumez, vous serez mieux en mesure de reconnaître à l'avance les situations qui vous incitent à fumer et de trouver une activité qui remplace celle de fumer.

Voici un exemple :

Pourquoi fumez-vous?	Activité de remplacement
Cela me stimule	Faites une promenade et respirez de l'air frais Faites de l'exercice Lavez votre visage à l'eau froide
Je trouve très agréable de fumer lorsque je prends mon café le matin	Changez vos habitudes en buvant du thé au lieu du café

CONSEIL N° 4

Changez votre environnement et vos habitudes Le fait d'apporter quelques changements à votre maison et à vos habitudes quotidiennes peut vous aider à cesser plus facilement de fumer.

Voici quelques exemples :

- buvez du thé au lieu du café;
- mangez votre petit-déjeuner ailleurs qu'à l'endroit habituel;
- débarrassez-vous de toutes les cigarettes et de tous les cendriers qui se trouvent à la maison, dans votre voiture et au travail;
- ne permettez pas qu'on fume chez-vous.

CONSEIL N° 5

Parlez à quelqu'un En disant aux personnes qui vous sont chères que vous cessez de fumer, non seulement cela a un effet de renforcement, mais cela donne aussi à ces personnes la possibilité de vous aider.

CONSEIL N° 6

Tirez des enseignements de vos tentatives antérieures pour arrêter de fumer Si vous avez déjà essayé sans succès de cesser de fumer, tirez parti de vos tentatives antérieures pour y parvenir cette fois-ci. Avez-vous recommencé à fumer la dernière fois pour l'une des raisons suivantes :

- vous ne pouviez pas résister à la tentation;
- vous vous retrouviez constamment dans des situations qui vous incitaient à fumer;
- vous étiez avec des gens qui fumaient;
- vous aviez pensé avoir pris du poids.

Examinez vos réponses et demandez-vous ce que vous pourriez faire **autrement** cette fois-ci pour vous faciliter les choses. Les conseils 1 à 4 ci-dessus peuvent vous aider!

Cesser de fumer : La voie rapide vers une bonne santé

Après 20 minutes
Votre tension artérielle chute et votre pouls redevient normal. La température de vos mains et de vos pieds se stabilise.

Après 8 heures
La concentration de monoxyde de carbone dans votre sang diminue.

Après 24 heures
Les risques que vous ayez une crise cardiaque diminuent.

Après 48 heures
Votre sens de l'odorat et du goût s'améliore.

Après 72 heures
Votre capacité pulmonaire augmente. Votre respiration peut devenir plus facile.

Conseils & Outils

PLAN POUR CESSER DE FUMER

CONSEIL N° 1 **Dressez une liste** Dressez une liste des raisons qui vous incitent à cesser de fumer et gardez-la à portée de la main pour que vous puissiez vous y reporter lorsque vous songez à allumer une cigarette. **Pensez à inclure à cette liste des choses qui se rattachent à :**

• votre famille et vos amis • votre santé • l'image que vous avez de vous-même • votre vie sociale • l'argent

CONSEIL N° 2 **Comprenez pourquoi vous fumez**
Utilisez un tableau simple pour prendre note pendant quelques jours de vos habitudes. C'est une façon simple et rapide de savoir ce qui vous incite à fumer.

N[bre] de cigarettes	Moment de la journée	Intensité du besoin sur une échelle de 1 à 5	Qu'est-ce que je faisais?	Avec qui étais-je?	Pourquoi est-ce que je fumais?
1	7 h 15	5	Je me préparais pour le travail	Personne	Je fume toujours en prenant un café

CONSEIL N° 3 **Trouvez une activité qui remplace celle de fumer** Une fois que vous aurez compris **pourquoi** vous fumez, vous serez mieux en mesure de reconnaître à l'avance les situations qui vous incitent à fumer et de trouver une activité qui remplace celle de fumer.
Voici un exemple :

Pourquoi fumez-vous?	Activité de remplacement
Cela me stimule	Faites une promenade et respirez de l'air frais Faites de l'exercice Lavez votre visage à l'eau froide
Je trouve très agréable de fumer lorsque je prends mon café le matin	Changez vos habitudes en buvant du thé au lieu du café

CONSEIL N° 4 **Changez votre environnement et vos habitudes** Le fait d'apporter quelques changements à votre maison et à vos habitudes quotidiennes peut vous aider à cesser plus facilement de fumer.
Voici quelques exemples :
- buvez du thé au lieu du café;
- mangez votre petit-déjeuner ailleurs qu'à l'endroit habituel;
- débarrassez-vous de toutes les cigarettes et de tous les cendriers qui se trouvent à la maison, dans votre voiture et au travail;
- ne permettez pas qu'on fume chez-vous.

CONSEIL N° 5 **Parlez à quelqu'un** En disant aux personnes qui vous sont chères que vous cessez de fumer, non seulement cela a un effet de renforcement, mais cela donne aussi à ces personnes la possibilité de vous aider.

CONSEIL N° 6 **Tirez des enseignements de vos tentatives antérieures pour arrêter de fumer** Si vous avez déjà essayé sans succès de cesser de fumer, tirez parti de vos tentatives antérieures pour y parvenir cette fois-ci. Avez-vous recommencé à fumer la dernière fois pour l'une des raisons suivantes :
- vous ne pouviez pas résister à la tentation;
- vous vous retrouviez constamment dans des situations qui vous incitaient à fumer;
- vous étiez avec des gens qui fumaient;
- vous aviez pensé avoir pris du poids.

Examinez vos réponses et demandez-vous ce que vous pourriez faire **autrement** cette fois-ci pour vous faciliter les choses. Les conseils 1 à 4 ci-dessus peuvent vous aider!

CONSEIL N° 7 **Fixez-vous une date pour arrêter de fumer** Le moment est maintenant venu de choisir la date à laquelle vous cesserez de fumer! Le premier jour calme au cours des trois prochaines semaines fera l'affaire. N'oubliez pas d'inscrire cette date sur votre calendrier. Il est plus probable que vous cessiez de fumer à la date que vous avez choisie si vous l'avez inscrite sur votre calendrier.

CONSEIL N° 8 **Motivez-vous en ayant des pensées positives** Félicitations! Vous avez arrêté de fumer! Luttez maintenant contre les pensées négatives et remplacez-les par des pensées positives comme « Adieu cigarettes, briquets et allumettes! » et « Je n'ai vraiment pas besoin d'une cigarette pour m'amuser à la fête ».

Et si j'ai un moment de faiblesse?
C'est vrai, vous avez eu un moment de faiblesse et vous avez fumé une cigarette ou peut-être même deux. Ce n'est pas catastrophique! Il ne s'agit effectivement que d'un moment de faiblesse. Arrêter de fumer est un processus qui peut se produire de plusieurs façons. N'abandonnez surtout pas et prenez votre courage à deux mains! Si vous avez besoin d'aide, appelez Téléassistance pour fumeurs au 1 877 513-5333 ou visitez www.smokershelpline.ca

ACCOMPAGNEZ CEUX QUI CHERCHENT À CESSER DE FUMER

Une personne qui bénéficie d'aide lorsqu'elle décide de cesser de fumer a de bien meilleures chances d'atteindre son but. Voici comment vous pouvez vraiment aider quelqu'un qui veut cesser de fumer.

À FAIRE **Dites à cette personne que vous vous préoccupez de sa santé, mais dites-lui aussi que vous l'appuierez, qu'elle cesse de fumer ou non.**

À NE PAS FAIRE **N'embêtez pas tout le temps cette personne et ne vous adressez pas non plus à elle de façon méprisante. Pour mieux la comprendre, posez-lui plutôt des questions ouvertes comme celles-ci : « Qu'est-ce qui te plaît dans le fait de fumer? » ou « Qu'est-ce qui t'inquiète à l'idée de cesser de fumer? »**

À FAIRE **Trouvez des ressources – sites Web ou livres – qui peuvent être utiles à cette personne si elle décide qu'elle est prête à cesser de fumer. Dites-lui que vous avez cette information, mais ne la forcez pas à la prendre. Sur son site Web, Téléassistance pour fumeurs offre de l'information de qualité à l'intention de ceux qui accompagnent les personnes qui veulent cesser de fumer.**

À FAIRE **Accordez votre soutien à cette personne tout au long de son cheminement. Il est difficile de décider de cesser de fumer et cette personne aura besoin de votre aide jusqu'au bout. Si elle a un moment de faiblesse, encouragez-la à continuer d'essayer de cesser de fumer à son propre rythme.**

Cesser de fumer : La voie rapide vers une bonne santé

Après 20 minutes
Votre tension artérielle chute et votre pouls redevient normal. La température de vos mains et de vos pieds se stabilise.

Après 8 heures
La concentration de monoxyde de carbone dans votre sang diminue.

Après 24 heures
Les risques que vous ayez une crise cardiaque diminuent.

Après 48 heures
Votre sens de l'odorat et du goût s'améliore.

Après 72 heures
Votre capacité pulmonaire augmente. Votre respiration peut devenir plus facile.

2 à 3 semaines
Votre circulation s'améliore. Vous marchez plus facilement. Votre capacité pulmonaire peut même augmenter de 20 %.

1 à 9 mois
Il se peut que vous toussiez moins, que vos sinus se dégagent, que vous ressentiez moins de fatigue et que vous vous essoufflez moins facilement. Les cils pulmonaires – ces poils microscopiques qui tapissent vos poumons – peuvent commencer à pousser de nouveau, ce qui peut contribuer à nettoyer les poumons et à réduire les risques d'infection.

1 an
Douze mois à peine après avoir cessé de fumer, les risques que vous contractiez une maladie du cœur diminuent de moitié. Félicitations!

2008-01666/

Vaut-il mieux renoncer à l'idée d'essayer d'arrêter de fumer net-sec?

La plupart des personnes qui arrêtent de fumer pour la première fois ne demandent aucune aide – elles cessent net-sec. Si cette méthode peut convenir à certains, ce n'est pas la seule méthode qui existe. On peut arrêter de fumer de diverses façons selon ses habitudes. N'oubliez pas que si une méthode échoue, vous pouvez en essayer une autre ou même une combinaison de méthodes. Vous finirez par trouver la méthode qui vous convient le mieux.

Type d'aide		Mode de fonctionnement	Avantages	Inconvénients
Initiative personnelle	Dépliants, brochures et programmes en ligne	Au moyen des outils qui vous semblent les plus utiles, vous établissez votre propre plan pour arrêter de fumer et vous vous y tenez	Gratuit ou peu coûteux Vous pouvez procéder à votre rythme	C'est à vous de ne pas vous écarter de votre plan
Conseils	Médecin, dentiste, pharmacien, personnel infirmier ou autres professionnels formés pour aider les personnes qui souhaitent arrêter de fumer Peut se faire individuellement, en groupe, par téléphone ou en ligne	Un professionnel est là pour vous aider à acquérir les compétences dont vous avez besoin pour cesser de fumer Ces personnes vous encouragent et soulignent vos progrès	Cesser de fumer est plus facile quand on se fait aider par d'autres personnes Un conseiller possède une expérience qu'il a acquise en aidant d'autres personnes à cesser de fumer et il peut mettre cette expérience à votre service	Vous devez prendre des rendez-vous et les respecter
TRN (thérapie de remplacement de la nicotine)	Timbre, gomme à mâcher ou inhalateur	Fournit une dose de nicotine sans tous les autres produits chimiques contenus dans une cigarette Peut être la méthode la plus efficace dans le cas des personnes qui fument au moins 10 cigarettes par jour	Aide à résister aux envies Pas plus coûteuse que les cigarettes	Le timbre peut irriter la peau Il y a une bonne et une mauvaise façon d'utiliser ces produits Le coût correspond au coût des cigarettes
Bupropion HCl (Zyban®)	Médicament obtenu sur ordonnance	Atténue le besoin de nicotine en libérant des produits chimiques dans votre cerveau que la nicotine libère habituellement	Atténue vos envies	Discutez de la question avec un professionnel de la santé pour voir si ce médicament est indiqué dans votre cas Coût

Certaines personnes ont recours à d'autres thérapies comme le laser, l'hypnose et l'acupuncture dont l'efficacité n'a pas vraiment été scientifiquement prouvée.

Excellentes ressources anti-tabac

Téléassistance pour fumeurs :

Faites le 1 877 513-5333 pour obtenir des conseils gratuits et personnalisés ainsi qu'un plan pour arrêter de fumer qui convienne à vos besoins. Si vous le préférez, visitez www.teleassistancepourfumeurs.ca pour obtenir du soutien en ligne.

Si vous êtes enceinte :

Si vous avez accouché récemment ou si vous êtes enceinte et que vous fumez, composez le numéro de la ligne secours Motherisk's Alcohol and Substance Use au 1 877 FAS-INFO (327-4636) ou visitez www.pregnets.org.

Fournisseurs de soins de santé

Pour obtenir des conseils, adressez-vous à votre médecin, pharmacien, dentiste, infirmière ou infirmier.

Pour trouver des programmes anti-tabac dans votre collectivité, communiquez avec votre service de santé publique local. Consultez à cet égard l'annuaire téléphonique ou www.alphaweb.org/index.asp

Société canadienne du cancer

Vous pouvez surmonter les symptômes.

Comme vous le savez, la nicotine crée une grande accoutumance. Quand une personne cesse de fumer, elle ressent nécessairement des symptômes de sevrage. Ces symptômes durent en moyenne de 7 à 10 jours et sont tolérables.

La plupart des personnes qui cessent de fumer vivent des expériences semblables. Si vous savez ce à quoi vous devez vous attendre, vous pouvez prendre des mesures pour faire face à la situation.

Si vous êtes de **mauvaise humeur** (irritation, énervement, colère ou sentiment de frustration), il se peut que votre corps se soit habitué au « high » que procure la nicotine. Essayez de faire des exercices pour vous détendre. La TRN peut également aider à réduire les effets physiques du sevrage. D'autre part, Zyban peut aider à réduire les envies.

Il se peut que vous souffriez de **troubles du sommeil**. Votre corps ne peut pas assimiler aussi bien la caféine en l'absence de nicotine. Essayez donc de couper d'au moins de moitié votre consommation de caféine, ce qui devrait aussi réduire votre niveau d'agitation.

Comme la nicotine stimule les intestins, vous pouvez temporairement souffrir de **constipation**. Essayez de manger davantage de fruits et de légumes à forte teneur en fibres jusqu'à ce que cela passe (excusez le jeu de mots).

À mesure que vos poumons se dégagent et s'assainissent, il est possible que vous **toussiez** plus souvent qu'à l'ordinaire. Pour soulager votre gorge, prenez des pastilles contre la toux et buvez de l'eau.

La plupart des gens ont des **envies alimentaires**. Ayez à la maison des produits de remplacement sains au cas où vous auriez ce type d'envies : la gomme à mâcher sans sucre et les bâtonnets de carotte font très bien l'affaire. Évitez les bonbons ou autres sucreries! Boire de l'eau et prendre de grandes respirations peuvent aussi vous aider à surmonter ces envies.

Une autre façon de résister à votre **envie** de fumer est de faire autre chose. Allez vous promener ou brossez-vous les dents. Dans bien des cas, cette envie disparaîtra quelques minutes plus tard.

N'oubliez pas que tous ces symptômes sont temporaires et indiquent que vous vous rétablissez. Vous constaterez bientôt que votre santé s'améliore ainsi que celle de tout votre entourage!

N° de catalogue 7621-3149798 Mars 2007 ISBN : 978-1-4249-3349-5 © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario